

Maneje su Estrés con el Programa OnTrak™

OnTrak está personalizado sólo para usted. Está diseñado para ayudarle a aumentar su salud y mejorar su vida. Si está buscando sentirse con más tranquilidad y tener más control, OnTrak puede ayudarle.



Todos experimentamos estrés hasta cierto punto. Tal vez se preocupe por las facturas vencidas o se sienta presionado por las demandas de su trabajo. Tal vez tenga la carga por el cuidado de un pariente enfermo. Tal vez se siente agobiado por las expectativas de otras personas. El estrés puede hacerle sentir cansado e incluso sin esperanza, como si estuviera atrapado en sus circunstancias.

¿El estrés afecta su salud y calidad de vida? Deje que OnTrak le ayude.

Cómo le ayudamos

Ahora es el momento de sentirse mejor. Nuestro objetivo es apoyarle a alcanzar sus metas de salud y bienestar. OnTrak ha ayudado a muchas personas que enfrentaban retos difíciles. Estamos aquí para ayudarle también.

El programa OnTrak es un trabajo de equipo. Como miembro de OnTrak, usted recibe:

Entrenamiento Individual de Parte de una Enfermera – Su enfermera Entrenadora de Salud le escuchará con compasión y sin juzgar. Su Entrenadora de Salud siempre está ahí para alentarle hacia sus metas.

Consejería Individualizada – Su consejero trabajará con usted en lo que es más importante para usted. La consejería puede ayudar a reducir su estrés. Puede aprender nuevas formas de abordar los desafíos y manejar situaciones difíciles.

Visitas al Especialista – Si se le recomienda, puede visitar a un médico o nutricionista de OnTrak para algunas condiciones.

OnTrak está diseñado para usted. Es confidencial y conveniente. Puede completar el programa a su propio ritmo, en su propio tiempo.

¿Quiere estar más feliz con su calidad de vida?

El programa OnTrak puede ser su respuesta.



1-866-517-1417

stayontrak.com

contact@stayontrak.com

Nota: OnTrak está disponible para miembros elegibles de ciertos planes de salud. Si su membresía en el plan de salud termina, ya no será elegible para el programa y los servicios de OnTrak.

See reverse for English.

Manage Your Stress with the OnTrak™ Program

OnTrak is personalized just for you. It's designed to help you improve your health and live better. If you are looking to feel calmer and more in control, OnTrak may be able to help.



Everyone experiences stress to some degree. Maybe you worry about overdue bills or feel pressured by the demands of your job. Maybe you are burdened by caring for a sick relative. Maybe you feel overwhelmed by meeting others' expectations. Stress can make you feel tired and even hopeless, like you are stuck in your circumstances.

Is stress affecting your health and peace of mind? Let OnTrak help.

How We Help

It's time to feel better. Our mission is to support you in reaching your goals for health and well-being. OnTrak has helped many people facing difficult challenges. We are here to help you too.

The OnTrak program is a team effort. As an OnTrak member, you receive:

Individual Care Coaching by a Nurse – Your nurse Care Coach will listen to you and support you with compassion and without judgment. Your Care Coach is always there to encourage you toward your goals.

One-on-one Counseling – Your counselor will work with you on what is most important to you. Counseling may help to reduce your stress. You may discover new ways to address challenges and manage difficult situations.

Medical Treatment – If recommended, you may visit an OnTrak doctor or dietician for certain conditions.

OnTrak is designed for you. It's confidential and convenient. You complete the program at your own pace, on your own time.

Want to be happier with your quality of life?

The OnTrak program may be your answer.



1-866-517-1417

stayontrak.com

contact@stayontrak.com

Note: OnTrak is available to eligible members of select health plans. If your membership with your health plan ends, you will no longer be eligible for the OnTrak program and services.